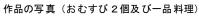
元気に過ごすため 朝からエネルギーチャージ

コンセプト (200文字以内)

朝から元気がでない。そんな時は??ビバ! ビビンバで元気いっぱい!

野菜もお肉もしっかりとって集中力UP!!





料理名	元気いっぱいお	にぎり	
材料(2人分)	分量	作り方	
牛コマ肉	5 0 g	①にんじんは1cmの:	角切りにする
にんじん	30 g	②ほうれん草は3 c m l	こカットする
ほうれん草	50 g	③青ネギは細かく小口	切りにする
青ネギ	3 g	④ 1・2 の野菜は柔ら	くなるまでゆでておく
いりごま (白)	1 g		◆・砂糖・ごま油・いりごまを混ぜ合わせる
ごま油	5 m l	⑥浸水しているコメを:	
コチジャン	6 g		
濃口醤油	3 g	強火2分・中火3分・	
砂糖	1 g	⑦ごはんと④の野菜類、	、青ネギ、⑤の調味料をボウルで混ぜ合わせる
焼きおにぎり用ごま油	10ml	⑧三角おにぎりににぎ	り、ごま油で焼きおにぎりにする
韓国のり	3枚	⑨8の焼きおにぎりに	シュレッドチーズをのせてバーナーで溶かす
シュレッドチーズ	1 0 g	⑩韓国のりをちぎって	おにぎりにのせる

料理名	たまごスープ		
材料(2人分)	分量	作り方	
たまご	1個		ープの素、醤油を加え、ガスコンロの強火で沸騰させる
鶏ガラスープの素	5 g		してみずとき片栗粉を加えてうすい濃度をつける
濃口醤油	5 g	③ときほぐした卵	を糸を引くようにスープにくわえてふんわりとした卵スー
片栗粉	2 g	プにする	
みず	400ml		

備考

近畿の食材(◎は近畿の有機農産物等)

◎ほうれん草 (奈良県産) ◎にんじん (奈良県産)

有機農産物等の写真(使用した食材が分かる写真)





食材選びや調理上で工夫したこと(200文字以内)

おにぎりに色合いを持たせる食材をチョイスして、見た目のおいし さを考えました

ビビンバにすることで野菜がたくさんとれる!

大学名	大阪成蹊短期大学		
チーム名	チーム エンターティナー		